


# MENÚ DE OCTUBRE



Catering sostenible con alimentos locales y ecológicos de productores de Cantabria, que revierte todos los beneficios generados en otros proyectos empresariales sociales o en proyectos sociales de AMPROS. **Un grupo de personas con discapacidad intelectual y/o física cocinan para vuestros hijos un menú saludable, sabroso y respetuoso con el planeta y quien lo habita.**

Los comedores escolares son también espacios educativos

## lunes 1

Crema de calabacín de nuestro huerto ecológico  
Pollo al chilindrón \*12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 773 Lip.: 34,5 Prot.: 44,3 HC: 66,3

## lunes 8

Lentejas ecológicas estofadas  
Pechuga de pavo fresco en salsa encebollada \*12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 811 Lip.: 21,2 Prot.: 58,7 HC: 86,3

## lunes 15

Educando también el paladar con otros sabores

Pasta al pesto de nueces \*1, 3, 8



Estofado de ternera ecológica de Cantabria \*12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 816 Lip.: 28,1 Prot.: 49,2 HC: 98,1

## martes 2

Garbanzos eco estofados  
Tortilla de patata \*3

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 768 Lip.: 28,6 Prot.: 32,9 HC: 87,3

## martes 9

Patatas de Valderredible en salsa verde \*12

Huevos con bechamel \*1, 3, 7

Con huevos camperos de Liérganes y leche de Renedo, ¡preferimos lo local!

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 808 Lip.: 41,9 Prot.: 43,6 HC: 58,8

## martes 16

Patatas guisadas con verduras

Pollo al limón con lechuga

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 771 Lip.: 31,6 Prot.: 54,2 HC: 58,2

## miércoles 3

Arroz con verduras

Albóndigas de pescado fresco de la lonja con salsa encebollada \*1, 3, 4, 12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 890 Lip.: 31,1 Prot.: 41,5 HC: 107,8

## miércoles 10

Arroz tres delicias \*6

Chuleta de cerdo ecológico en salsa de manzana \*12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 687 Lip.: 17,3 Prot.: 45,8 HC: 52,63

## miércoles 17

Guiso de lentejas ecológicas

Lomo de pescado fresco a la gallega \*4

Pan \*1 y fruta

Kcal: 734 Lip.: 16,6 Prot.: 59,6 HC: 82,3

## jueves 4

Sopa castellana \*1, 3

Estofado de ternera ecológica de Cantabria \*12

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 636 Lip.: 24,3 Prot.: 40,2 HC: 60,1

## jueves 11

Crema de verdura

Lasaña de ternera ecológica \*1, 3, 7 ...de la primera cooperativa cántabra de ganaderos ecológicos

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 701 Lip.: 22,4 Prot.: 28,4 HC: 87,8

## jueves 18

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico

Huevos con jijas y puré de patata casero \*3, 12

Pan \*1 y natillas caseras \*3, 7

Kcal: 597 Lip.: 28,3 Prot.: 19,4 HC: 65,9

## viernes 5

Alubias ecológicas estofadas

Pescado fresco de la lonja de Santander en salsa verde \*4, 12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 647 Lip.: 17,2 Prot.: 40,5 HC: 71,7

## viernes 12

Festivo en España

Fiesta Nacional de España

## viernes 19

Alubias ecológicas estofadas

Hamburguesa de pescado fresco de la lonja en salsa de verduras \*4, 12

Pan \*1 y fruta

Kcal: 812 Lip.: 22,1 Prot.: 51 HC: 81,5



Sólo cocinamos con aceite de oliva virgen extra



Equivalencias de la numeración y símbolos que aparecen en el menú junto a aquellos platos que contienen alérgenos:

1 Cereales / 2 Crustáceos / 3 Huevos / 4 Pescado / 5 Cacahuetes / 6 Soja / 7 Leche / 8 Frutos de cáscara  
9 Apio / 10 Mostaza / 11 Granos de sésamo / 12 Dióxido de azufre y sulfitos / 13 Altramuces / 14 Moluscos



El modelo alimentario actual dificulta conocer quién ha cultivado lo que comemos. Nuestro huerto ecológico está en las mejores manos, las de los trabajadores de Ampros, que este mes recojen para vuestros hijos cebolla, calabacín, calabaza, berenjena, judías, puerro, acelga y pimientos verdes.

## lunes 22

Guiso de lentejas ecológicas

Pollo asado con especias acompañado de lechuga

Pan \*1 y fruta

Kcal: 856 Lip.: 30,1 Prot.: 55,6 HC: 85,1

## lunes 29

### Día no lectivo

Comienza el primer receso del calendario escolar de Cantabria, que marca una semana de vacaciones cada dos meses lectivos.

## martes 23

Crema de calabaza de nuestro huerto ecológico

Tortilla de patata con salsa de verduras \*3

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 644 Lip.: 28,3 Prot.: 28,2 HC: 75,4

## miércoles 24

Arroz con salsa de tomate casera

Pescado fresco de la lonja en salsa verde \*1, 4

Pan \*1 y fruta

Kcal: 724 Lip.: 26,1 Prot.: 31,1 HC: 87,9

## jueves 25

Patatas de Valderredible a la riojana \*1, 3, 7, 12

Pechuga de pavo fresco al curry \*12

Pan \*1 y yogur ecológico \*7

Kcal: 750 Lip.: 29,7 Prot.: 35,4 HC: 76,4

## viernes 26

Crema de verduras

Albóndigas vegetarianas en salsa de tomate casera \*1

Pan \*1 y fruta

Kcal: 561 Lip.: 19,5 Prot.: 18,2 HC: 76,8

## ¡Objetivos de Desarrollo Sostenible HASTA EN LA SOPA!

Y es que una alimentación sana, responsable y sostenible es parte importantísima del cambio que necesita nuestro planeta.



Menú supervisado por nuestra dietista, Leticia Cacho Bárcena.

\*Ocasionalmente, puede existir modificación en la especificación del menú por no disposición de producto fresco y de temporada.


¡Orgullosos de formar parte de este catering!

M<sup>a</sup> José, Carlos y Esther  
Cultivan para nosotros legumbre ecológica en Saldaña (Palencia)



de **personas**   
cocinando con sentido

[www.depersonascocinandoconsentido.es](http://www.depersonascocinandoconsentido.es)

 /cateringdepersonascocinandoconsentido